

**FACULDADE LABORO  
CURSO NUTRIÇÃO ESPORTIVAFUNCIONAL**

**DARCYELE MUNIZ PESTANA  
FRANCISLEIDE COSTA MESQUITA  
IOLANDA LIRA ARAUJO SEGUNDA**

**ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES  
DE ATIVIDADE FÍSICA: uma revisão de literatura**

São Luís  
2017

**DARCYELE MUNIZ PESTANA  
FRANCISLEIDE COSTA MESQUITA  
IOLANDA LIRA ARAUJO SEGUNDA**

**ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES  
DE ATIVIDADE FÍSICA: uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Especialização em Nutrição Esportiva  
Funcional, da Faculdade Laboro, para obtenção  
do título de Especialista.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Mestre Luciana Cruz Rodrigues  
Vieira

São Luís  
2017

**DARCYELE MUNIZ PESTANA  
FRANCISLEIDE COSTA MESQUITA  
IOLANDA LIRA ARAUJO SEGUNDA**

**ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES  
DE ATIVIDADE FÍSICA: uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Especialização em Nutrição Esportiva  
Funcional, da Faculdade Laboro, para obtenção  
do título de Especialista.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Mestre Luciana Cruz Rodrigues  
Vieira

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Profa. Mestre Luciana Cruz Rodrigues Vieira (Orientadora)**

Graduada em Farmácia  
Especialista em residência Multiprofissional em Saúde  
Mestre em Saúde Materno-Infantil  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Examinador 1**

---

**Examinador 2**

## **ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: uma revisão de literatura**

**DARCYELE MUNIZ PESTANA<sup>1</sup>,  
FRANCISLEIDE COSTA MESQUITA<sup>1</sup>,  
IOLANDA LIRA ARAÚJO SEGUNDA<sup>1</sup>,**

### **RESUMO**

Muitos são os debates sobre o estado nutricional e o consumo de suplementos na prática desportiva. O objetivo do trabalho é realizar uma revisão bibliográfica sobre o estado nutricional e o consumo de suplementos de praticantes de atividade física. A pesquisa foi desenvolvida com base em artigos científicos selecionados através dos bancos de dados Scielo, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde. Diante da revisão, pode-se concluir que o consumo de suplementos ocorre diariamente nas academias, na maioria das vezes sem orientação do nutricionista ou do profissional adequado, e isso é um fator negativo, pois o consumo desses produtos de maneira inadequada pode fazer malsaúde.

**Palavras-chave:** Estado nutricional. Suplementos Alimentares. Atividade Física.

<sup>1</sup> Especialização em Nutrição Esportiva pela Faculdade Laboro, 2018.

**NUTRITIONAL STATUS AND CONSUMPTION OF SUPPLEMENTS IN  
PRACTICERS OF PHYSICAL ACTIVITY: a literature review**

**ABSTRACT**

There are many debates on the nutritional status and consumption of supplements in sports. The objective of this study is to carry out a literature review on the nutritional status and consumption of physical activity practitioners' supplements. The research was developed based on scientific articles selected through the Scielo, PubMed and Virtual Health Library databases. Before the review, it can be concluded that the consumption of supplements occurs daily in the academies, most of the time without the advice of the nutritionist or the appropriate professional, and this is a negative factor, since the consumption of these products in an improper way can do bad health.

Keywords: Nutritional status. Food supplements. Physicalactivity.

## 1 INTRODUÇÃO

A preocupação pelo padrão estético vem desde a antiguidade, os atletas gregos faziam o uso de determinados alimentos para se prepararem para os jogos olímpicos. Assim, a aplicação das alterações dietéticas e a suplementação com nutrientes específicos tiveram sua origem na Grécia antiga (BAUMGRATZ, 2013).

Desde essa época o homem tem sempre procurado melhorar seu desempenho esportivo por meio de atividades físicas, pois se preocupa com a aparência e com a busca pelo corpo escultural e para chegar a essa etapa fazem uso de dietas equilibradas e suplementos alimentares (PATRICIO, 2013).

Com o avanço da fisiologia e da nutrição envolvendo a parte esportiva, foi se utilizando cada vez mais os suplementos para melhorar o desempenho de quem pratica atividade física. Hoje em dia é notório o aumento do público nas academias, e com isso aumenta também a preocupação com alimentação, pois tentando atingir o padrão de beleza muitas pessoas começam a fazer uso de suplementos sem a orientação de um profissional, às vezes até usando hormônios por indicação de amigos. Acabam fazendo isso para alcançar o objetivo de forma rápida.

A nutrição esportiva não abrange somente atletas, mas também as necessidades nutricionais das pessoas ativas (aquelas que praticam exercícios regulares). Sabe-se que uma alimentação adequada auxilia no desempenho, já que fornece os substratos energéticos necessários ao metabolismo do atleta e a prática de exercícios regulares melhora a habilidade do organismo em utilizar os nutrientes (ANTONÁCCIO; MELCHIOR, 2007).

Porém, para que cada indivíduo alcance seu ótimo bem-estar, equilíbrio, desempenho físico e mental é necessário analisar suas reais necessidades biológica, fisiologia e influencia ambiental exercida sob estado nutricional, através das características e condições adquiridas que predispõe. Deficiências ou excessos podem causar vários desequilíbrios prejudicando a saúde. Assim, existem seis importantes classes de nutrientes: carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, minerais e água (LOMELE *et al.*, 2007).

Buscando melhorias na qualidade de vida e condicionamento físico, grande número de pessoas tem se dedicado a prática de exercícios em academias e centros esportivos. Após a comprovação científica dos benefícios dos exercícios físicos resistidos para saúde, e de sua contribuição para a modulação corporal a

prática dessa atividade aumentou consideravelmente, tanto entre o público masculino quanto ao feminino. A busca pelo corpo perfeito tem sido motivo da grande procura por academias. A prática de exercícios físicos pelas pessoas é motivada por fatores estéticos, para se obter um corpo ideal (CASTRO, 2013).

A maior parte dos usuários de academia optam pela prática da musculação. Isso demonstra que as pessoas estão preocupadas com a melhoria da saúde e com o aumento da massa muscular. A modalidade mais praticada pelas pessoas é a musculação, porque ela melhora o desempenho esportivo, condiciona fisicamente e participa do crescimento de massa muscular (ADAM, FANNELI *et al.* 2013).

Na ânsia de se obter resultados rápidos na forma física, várias pessoas adotam várias estratégias para atingir o corpo ideal, passam a fazer uso de suplementos ergogênicos que facilitam o processo, no entanto, nem sempre procuram orientação de um nutricionista para utilizarem os produtos. Os suplementos usados de maneira incorreta causam efeitos colaterais, fazendo mal a saúde (BAUMNGRATZ, 2013).

Segundo Oliveira *et al.* (2012) a maioria das pessoas usam suplementos para aumentarem a massa muscular. A mídia e a publicidade participam desse processo nas academias, pois ela explora a ideologia do padrão estético.

Na busca incessante pelo melhoramento do corpo, várias pessoas fazem uso dos suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos. Os suplementos são produtos a base de vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos, metabólicos ou combinações destes. São verdadeiros alimentos para os praticantes de atividades físicas. (NOGUEIRA, SOUZA *et al.* 2013).

Os nutricionistas são os profissionais indicados para prescrever os suplementos alimentares. No entanto, várias prescrições não são passadas por esses profissionais, vários educadores físicos ou outras pessoas prescrevem, mesmo não possuindo habilitação para este tipo de procedimento (MENDES, 2013).

O uso de suplementos sem a orientação de profissionais específicos pode trazer graves consequências a saúde da pessoa, quando ingeridos em grande quantidade podem causar um mau funcionamento dos órgãos e até o óbito. Por isso é de extrema importância a presença de um nutricionista na academia, para atender a clientela (CASTRO, 2013).

A facilidade com que as pessoas que praticam atividade física em academias têm para se apropriar de suplementos é imensa, muitos acabam seguindo conselhos

de professores e amigos que já usaram os produtos, que relataram os efeitos que sofreram ao usarem as substâncias. A falta de fiscalização em algumas academias beneficia essa prática irregular (PATRICIO, 2013).

A livre comercialização, sem restrições, sem a obrigação de uma receita para serem comprados no comércio, facilita o acesso ao público que frequenta academias. São encontrados em lojas especializadas, supermercados, e em sites (MENDES, 2013).

Essa condutavam crescendo bastante, e com isso vem acontecendo o uso indiscriminado destes produtos por algumas pessoas que querem alcançar resultados cada vez mais rápidos, ingerido suplementos de forma errada sem orientação do profissional nutricionista.

A escolha do tema veio em virtude da importância de reunir e expor estudos sobre a relação entre o estado nutricional e o consumo de suplementos, por praticantes de atividade física, a fim de comparar os achados por outros autores para tentar elucidar futuros estudos, e maximizar os resultados sobre o tema escolhido.

Diante disto veio o questionamento em saber, qual a importância da prática de atividade física? Como está o consumo de suplementos alimentares? Como está a dieta dos praticantes de atividade física? Foi importante se fazer a pesquisa em artigos científicos selecionados do banco de dados da Scielo, PubMed e Biblioteca virtual de saúde.

Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre o estado nutricional e o consumo de suplementos de praticantes de atividade física

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada unida aos exercícios físicos vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde. Verifica-se um grande número de pessoas de idade mais avançada cujo pensamento principal é prevenir doenças influenciadas diretamente pelo estilo de vida (ALVES *et al.*, 2010).

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, a respeito da importância do exercício



físico, vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica (PATRICIO, 2013).

A mídia, de certa forma, vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que são várias as revistas, jornais e televisão que divulgam corpos perfeitos e modelados. Esse fato acaba por contribuir para que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, incluindo aí as academias (WERUTZKY, 2008).

As influências sociais da família e amigos são, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois esse suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo. Assim, pôde-se ver que mesmo com um aumento na preocupação com a saúde e estética, ela não vem acompanhada, necessariamente, da preocupação com uma alimentação adequada, seja por falta de informação, como de orientação ou recursos financeiros (FONTAVINE *et al.*, 2007).

A atividade física regular tem sido reconhecida como um instrumento componente do estilo de vida saudável. Há evidências científicas que ligam a atividade física regular a amplos benefícios para a saúde física e mental. À medida que o grau de atividade física vai aumentando em volume e/ou intensidade, os nutrientes passam a ser mais solicitados, ora regenerando tecido muscular, ora reserva energética. Nenhum recurso para desempenho físico é capaz de substituir o plano alimentar e o treinamento adequados (WERUTZKY, 2008).

Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio (CASTRO, 2013).

A capacidade do corpo em extrair energia dos nutrientes alimentares e transferi-la para suas funções, como síntese dos tecidos, o movimento de substâncias entre os tecidos e a contração muscular, que desempenha o controle dos movimentos exigidos em todos os tipos de esportes, e cada modalidade esportiva tem uma exigência energética diferente e específica ao atleta (LOMELE *et al.*, 2007).

O componente mais importante para o sucesso do treinamento esportivo e desempenho físico é fornecer quantidades adequadas de calorias para suportar gasto energético e manter a força, a resistência, a massa muscular e a saúde em

geral. As necessidades de energia e de nutrientes variam com o peso, a estatura, a idade, o sexo e taxa metabólica e também com o tipo, a frequência, a intensidade e a duração da atividade e desempenho. Atingir as necessidades calóricas de muitos esportistas e/ou atletas profissionais, indivíduos intensamente treinados, pode apresentar desafios (PATRICIO, 2013).

A busca por um “corpo perfeito” e um ótimo rendimento nos exercícios físicos levam inúmeras pessoas a adotar estratégias radicais, que nem sempre estão relacionadas à promoção da saúde. No lugar de uma nutrição adequada ao tipo de treino, a falta de conhecimento sobre o assunto, assim como hábitos alimentares inadequados e a influencia dos treinadores e da mídia levam esses indivíduos a utilizarem suplementos nutricionais e a adotar um comportamento alimentar nem sempre capaz de atingir os objetivos esperados (BERTULUCCI *et al.*, 2010).

Com o crescimento vertiginoso da população que pratica exercícios, surgiu também o interesse sobre importância da nutrição adequada como importante aliada para a manutenção da saúde e melhora do desempenho. Há um consenso de que a capacidade de rendimento físico tem relação direta com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes: carboidratos, gorduras, proteína, minerais, vitaminas, fibras e água (FONTANIVE *et al.*, 2007).

As necessidades nutricionais de indivíduos fisicamente ativos diferem apenas quantitativamente em relação aos de indivíduos sedentários por necessitarem de uma maior ingestão energética de origem alimentar. Em alguns casos a suplementação de nutrientes pode causar desequilíbrios, ocasionando toxicidade ao organismo (ALMEIDA *et al.*, 2009).

Segundo Baumgratz (2013) as academias aumentam cada vez mais sua clientela, várias pessoas optam pelos exercícios físicos apenas para melhorar a qualidade de vida, pois faz bem a saúde, já outros vêm na academia um ambiente em que possam atingir o padrão estético que sempre desejaram. O público feminino tende a aumentar cada vez mais nas academias, pois a estética é algo sempre cultuado pelas mulheres.

A maior parte dos usuários de academia mantém a regularidade em treinos semanais, praticando a atividade física e musculação com foco e disciplina. Isso demonstra que as pessoas estão preocupadas com tanto em manter a saúde saudável, como trilhar um caminho com disciplina em busca do corpo perfeito (ADAM, FANNELI *et al.* 2013).

No estudo de Baumgratz (2013) a maioria das pessoas que praticam atividade física estava na faixa etária de 26 a 30 anos (50%) demonstrando que um grande número de pessoas procura melhorar seu condicionamento físico, as pessoas de 31 a 59 anos representaram a menor quantidade entre os entrevistados, mas isso é um dado importante, mostrando que as pessoas que estão chegando na velhice estão preocupadas em manter a boa forma e cuidar da saúde.

Esses dados anteriores se assemelham com os achados de Vieira (2013) que identificou que (60,5%) dos praticantes de atividade física tinham entre 26 a 30 anos. Na pesquisa de Silva (2013) 25% das pessoas estavam na faixa etária de 30 anos em diante.

A atividade física ela é importante seja em qualquer idade, pois além de melhorar a condição física, ela evita o surgimento de várias doenças como a diabetes e a hipertensão. Uma atividade física realizada de maneira correta e uma alimentação saudável equilibrada trazem inúmeros benefícios para a vida do ser humano.

A pessoa ao praticar exercícios físicos e sair da vida sedentária, acaba diminuindo o risco de contrair doenças cardiovasculares. Uma alimentação saudável e mudanças de hábitos provocam melhoria na saúde e na qualidade de vida (PATRICIO, 2013).

No estudo de Nogueira, Souza *et al.* (2013) em uma academia, (10%) dos entrevistados praticam atividades 2 vezes por semana, (20%) 3 vezes, a maioria que corresponde a (40%) dos participantes da pesquisa, frequentam academias mais de 4 vezes por semana. Esses dados chegam próximos aos apresentados por Adam *et al* (2013) onde 50% dos avaliados fazem atividades físicas 5 vezes por semana.

A procura por uma melhor qualidade de vida e um corpo saudável se reflete nos dados acima citados, onde as maiorias das pessoas procuram manter a regularidade nos exercícios físicos que estão praticando, mantendo o foco e objetivo, para terem os resultados que desejam.

Com a busca da perfeição estética, várias pessoas praticam atividades esportivas de maneira regular, com disciplina para chegarem ao corpo ideal. Para auxiliar o processo muitos fazem uso dos suplementos alimentares, que são produtos que auxiliam no melhoramento do condicionamento físico (NOGUEIRA, SOUZA *et al.* 2013).

Em um estudo realizado por Duran *et al* (2004) em academias, constatou que a maioria dos participantes da pesquisa praticam atividades a mais de um ano 73% (n=22), de 7 meses a um ano 13% (n=4); de 3 meses a 6 meses 7% (n=2) e a mesmos de 3 meses 7% (n=2). Em relação a horas semanais, a maior parte dos pesquisadores responderam que praticam até 3 horas de exercício físico por semana 33% (n=10); em seguida os que praticam de 7 a 9 horas por semana 30% (n=9); seguido pelos que praticam de 3 a 6 horas 17% (n=17); e os que realizam de 10 a 12 horas 17% (n=5) e apenas 3% (n=1) praticam de 13 a 15 horas de exercícios semanais físicos por semana.

Em outro estudo realizado por Schneider, Machado, Laska e Liberali (2008) em academias de Musculação Balneário, Camború- SC, apresentou sobre o tempo de pratica de exercício 72% (n=144) praticam a mais de um ano, enquanto apenas 6% (n=2) são novos frequentadores com menos de 3 meses de prática. E quanto ao tempo predominante de exercício físico por semana foi de 7 a 9 horas mencionado por 33% (n=66). No mesmo estudo também aborda a modalidade e objetivos de pratica de atividades físicas. Onde a modalidade apresentou o conjunto de diferentes atividades foi atividade física mais citada, sendo praticada por 42% (n=84), seguida da musculação com 34% (n=68) dos indivíduos que praticam apenas essa modalidade.

A prática de exercícios é de extrema importância para a busca do condicionamento físico em geral. Além de melhorar a parte estética ajuda a prevenir o risco de doenças, como: hipertensão arterial, diabetes e obesidade (FAYH *et al.*2012).

Já em outro estudo realizado por Bertuluciet *al* (2010) em uma academia de ginástica de São Paulo, mostrou que o objetivo mais encontrado no estudo relacionado a pratica de atividade física foi de ganhar/definir músculos (49,5%) seguido de redução de peso/emagrecimento (18%).

No estudo de Silva (2013) o objetivo que predominou entre os entrevistados foi o fator estético, onde 50% dos avaliados afirmaram que o que mais lhes motiva para irem a academia é o desejo de chegar ao corpo ideal. Apenas 15% estavam por motivo de saúde e 35% para obterem condicionamento físico. Já no achado de Vieira (2013) 65% tinha o fator estético como principal motivo de estarem praticando musculação e exercícios físicos.

É importante relatar que a busca excessiva por um corpo esteticamente perfeito pode virar uma obsessão, várias pessoas se submetem a ações que são prejudiciais à saúde, como o uso inadequado de suplementos e o excesso de treinamento.

Segundo Castro (2013) o uso de suplementos proporciona um melhor rendimento físico, sendo bastante usados por pessoas fisicamente ativas e atletas. Mas é importante que a pessoa tenha conhecimento sobre o produto que está ingerindo, pois o uso indevido destes produtos pode vir a prejudicar a saúde são seus maiores consumidores.

No estudo de Carvalho e Orsano (2007) verificou-se que nas academias da zona central de Teresina- PI, apesar da crescente participação de mulheres nas salas de musculação, mais homens do que mulheres fazem uso de suplementos alimentares, que em um total 53 indivíduos que responderam os questionários, sendo 49 (79%) pertencem ao sexo masculino e 11 (21%) são sexo feminino.

Em um estudo realizado por Gomes *et al* (2008), a maioria dos entrevistados praticava a modalidade de musculação (92,1%), com uma frequência superior a três vezes por semana, com o objetivo de aumento de massa magra (73,53%), aumento de força (26,5%), aumento da disposição (24,5%) e emagrecimento (22,5%). Mas (60%) afirmaram não ter consultado um nutricionista para poderem fazer uso de suplementos.

Segundo Goston e Correia (2010) os suplementos são produtos que são usados principalmente por desportistas e atletas, proporcionando melhores no rendimento físico e nutricional. Eles tendem a aprimorar ou otimizar o trabalho físico, auxiliando na obtenção de resultados atléticos ou desportivos.

No estudo de Silva (2013) A opinião dos entrevistados sobre o consumo de suplementos em relação a exercícios físicos é fator que indica se a pessoa sabe da importância ou não da utilização dos produtos. Um total de 60% considera imprescindível o consumo, pois afirmam que o uso de suplementos é primordial para se obter avanços no treinamento. Enfatizam que a intensidade do treinamento se torna mais eficaz com auxílio desses produtos.

No mesmo estudo de Silva (2013) apenas 10% acreditam que o consumo suplementos é dispensável, pois acreditam que apenas uma alimentação saudável é o bastante para suprir o déficit calórico causado pelas atividades físicas e musculação. Um percentual de 30% afirmam que o uso é necessário em certos

momentos. No estudo de Nogueira, Souza *et al.* (2013) um percentual relevante de 80% dos entrevistados afirmaram fazer uso de suplementos.

O uso de suplementos deve ser avaliado com cautela, pois nem sempre o uso é imprescindível, e não totalmente prescindível. Pois é importante que cada pessoa seja avaliada de acordo com seu estado nutricional, saúde, capacidade física, tipo de treinamento, para então ter a certeza se é necessário ou não o consumo desses produtos.

Quando uma pessoa está iniciando os treinamentos apenas uma alimentação equilibrada já é suficiente, com o passar do tempo o consumo de suplementos acontecerá no momento certo, levando em conta o tipo de treinamento e a individualidade de cada pessoa (ADAM, FANNELLI *et al.* 2013).

No estudo de Almeida *et al* (2009), realizado em academias de Passo Fundo-RS, mostrou quanto ao uso de suplementos alimentares, a maioria dos educadores físicos 59% declarou fazer uso de alguma substancias. No mesmo estudo também aborda tipos de suplementos consumidos por esses praticantes, objetivos do uso, indicação.

No mesmo estudo de Almeida *et al* (2009), dentre os suplementos mais utilizados estão os hiperprotéicos 35% (n=15), seguido da Creatina 27% (n=12), os hipercalóricos, carboidratos e aminoácidos. Ainda nessa questão de múltipla escolha sobre a indicação de uso, os suplementos para aumento de massa muscular 28%(n=24) foram os mais citados, aumento de energia 27% (n=23) e perda de peso 20% (n=17). A indicação de suplementos aos alunos foi verificada em 38% (n=23) dos educadores físicos, sendo que aproximadamente a metade da amostra 51%(n=31) afirma não indicar e 11% (n=7) preferiram não responder.

Outro estudo realizado por Gomes *et al* (2008) na amostra n=30 foram selecionados por atenderem alguns critérios, como a indicação dos frequentadores de academias de Potim- SP, de acordo com a pergunta que diz respeito à satisfação do uso de suplementos alimentares, todos os indivíduos responderam que estão satisfeitos com o uso de suplementos. A indicação dos suplementos aos participantes foi feita em sua maioria por professores de Educação Física 53% (n=16), academia 43% (n=13), amigos 17% (n=5), o próprio indivíduo 10% (n=3), nutricionista 3% (n=1), vendedor 3% (n=1), família 3% (n=1).

Os suplementos mais citados pelos entrevistados, no estudo de Patrício (2013) foram 50% de creatina e 20% de anabolizantes. Diante dos resultados, nota-

se que os dois produtos mais consumidos foram creatina e esteroides anabólicos. O consumo ocorre sem nenhuma orientação nutricional. Esses produtos se tornam dependentes na vida de quem os consomem, as pessoas se iludem que eles melhoram a qualidade de vida e proporciona melhoria na parte estética.

O uso suplementos deve ser prescrito por um profissional específico. Um exemplo é o consumo indiscriminado de BCAA e aminoácidos que pode causar problemas no sistema renal, caso a pessoa não esteja necessitando desses recursos. É notória a importância do nutricionista para realizar a prescrição de determinados produtos que sejam de fato necessários para o consumo (MENDES, 2013).

Em um estudo realizado por GOSTON (2008) com relação ao uso de suplementos versus peso, a satisfação e a percepção com o peso corporal associaram-se significativamente ao consumo de suplementos. Entre os não usuários mais da metade dos participantes (n=404; 58,7%) relatou insatisfação com peso corporal e a maioria (74,6%) afirmou sentir-se muito ou pouco acima e muito ou pouco abaixo do seu peso considerado ideal ( $p < 0,01$ ). Mostrando que entre os esportistas que estavam usando shakes para substituir refeições e os produtos ditos “queimadores de gordura” foram os que também mais relataram insatisfação com peso corporal. Já entre aqueles que consumiram suplementos ricos em proteínas, BCAA e creatina foram os que mais apresentaram satisfação com peso corporal.

Estudo realizado por Roth e Boscaini (2014) compara o estado nutricional dos entrevistados segundo o gênero e o uso de suplementos. A frequência de uso de suplementos foi observada em 49,1% da amostra. Ao analisar a associação do estado nutricional entre os gêneros, observou-se que, para o marcador antropométrico IMC, os indivíduos do sexo masculino apresentam prevalência de excesso de peso significativamente maior quando comparado com as mulheres, 57,8% e 31,7% respectivamente.

O mesmo estudo realizado por Roth e Boscaini (2014) associa o estado nutricional dos indivíduos com o uso de suplementos. Os suplementos mais utilizados pela amostra, para ambos os marcadores antropométricos, foram os hiperproteicos: sendo 68,6% para o IMC com excesso de peso, 55,6% para CC elevada e 70,6% para %GC elevado. O ganho de massa muscular e recuperação de massa muscular mostraram ser a principal finalidade para o uso de suplementos.

Já outro estudo realizado por Gomes *et al*(2008) o qual identificou índice de sobrepeso de 30% nos indivíduos que não utilizavam nenhum tipo de suplemento nutricional, porém este índice esteve presente em apenas 10% quando analisados indivíduos que utilizavam algum tipo de suplemento (protéicos e/ou energéticos).

No estudo de Baumgratz (2013) a maioria dos avaliados (45%) faz uso suplementos por indicação de professor de academia. Já (20%) pegaram informações com os amigos sobre esses produtos. Apenas 15% dos avaliados buscaram orientação de um nutricionista para indicação dos suplementos. No entanto, apesar de a maior parte dos entrevistados demonstrarem que estão informados sobre o tema, um fator negativa que se nota é de onde vem essas informações. Pois conversas com amigos não são as mais aconselháveis para a busca de informações, e o professor de academia não possui habilitação e conhecimento suficiente para discutir o assunto ou prescrever tais produtos.

Segundo Gomes *et al* (2008) O consumo deste tipo de produto sem uma orientação adequada leva a excessiva ingestão protéica e também energética, influenciando no aumento do percentual de gordura corporal. Por isso é necessário uma adequação alimentar energética e de nutrientes, antes da escolha ou uso desnecessário de um suplemento alimentar.

O uso sem prescrição induzido por amigos, vendedores e professores de academia é cada vez mais frequente. Essa orientação irregular pode causar sérios problemas a saúde do indivíduo. O correto é o nutricionista prescrever os suplementos necessários à complementação da dieta na área de nutrição em esportes (CASTRO, 2013).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É crescente o número de homens e mulheres que ingressam em academias por todo Brasil. Esse aumento se deve ao entendimento que a atividade física traz melhorias para saúde. Além de trazer benefícios a saúde, os exercícios físicos fazem parte do processo estético desejado pelos frequentadores de academias.

Quando se trata de nível de conhecimento sobre o uso de suplementos pouquíssimos praticantes de atividade física procuram o auxílio de nutricionistas ou médicos para fazerem a prescrição e orientação sobre o uso de suplementos. Muitas



pessoas que frequentam academias buscam fontes inseguras, como amigos, vendedores e profissionais de Educação Física, para adquirir informações sobre os suplementos.

O uso de suplementos como a creatina, WheyProtein (proteínas), anabolizantes, aminoácidos e albumina em nenhum momento podem ser prescritos sem a orientação de um profissional especializado. Os estudos relatam indicação feita por amigos de academia e educadores físicos, o que não é correto, pois estes profissionais não são capacitados para prescrever produtos ou orientar os alunos sobre o tema suplementos.

As atividades físicas geram o desgaste de muitas calorias devido ao treino, e somente a alimentação não é suficiente para repor a necessidade calórica e nutricional, o auxílio dos suplementos é essencial para essa reposição. Desta forma, é fundamental a orientação do nutricionista, pois eles iram informar quando e como deve-se usar os suplementos, prescrevendo com conhecimento e profissionalismo. .

Diante desse estudo, pode-se notar diante dos estudos levantados que ainda falta orientação para se fazer o uso de suplementos, que muitas pessoas fazem o uso desses produtos apenas por modismo, sem a avaliação ou acompanhamento de um nutricionista. É notória a liberdade que se tem no mercado para encontrar suplementos a venda, sem nenhuma indicação profissional especializada sobre os produtos. Os suplementos podem auxiliar no processo das atividades físicas, mas quando usados de maneira equivocada coloca em risco a saúde dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

ADAM, B. O., C. FANNELI, et al. (2013). "**CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE SÃO PAULO.**" *Brazilian Journal of Sports Nutrition* 2(2): 24-36.

ALMEIDA, C; RADKE, T, L; LIBERALI, R; NAVARRO, F. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. **Rev. Bras. De Nutrição Esportiva**, São Paulo, 2009. Disponível em: [www.googleacademico.com](http://www.googleacademico.com). Acesso em: 30nov. 2017.

ANTONÁCCIO, Cyntia. Citação. In: Erros Alimentares na pratica esportiva. In: VERDI, Thais. **NUTRIÇÃO ESPORTIVA: Aspectos relacionados à suplementação nutricional.** São Paulo: SARVIER, 2007. Cap.24, p.439-439.

BAUMGRATZ, L. F. (2013). **USO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR POR ALUNOS DE UMA ACADEMIA DE NH-RS.** Novo Hamburgo, Feevale.

BERTULUCCI, K. N. B.; Schembri, T.; Pinheiro, A. M. M.; Navarro, A. C.; CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA EM SÃO PAULO. **Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 20. p. 165-172. Março/Abril. 2010.

CASTRO, G. O. (2013). **SUPLEMENTO ALIMENTAR: UM TEMA PARA O ENSINO DE QUÍMICA. INSTITUTO DE QUÍMICA.** Brasília, Universidade de Brasília.

CARVALHO, C, M, A; ORSANO, F, E. **Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. Teresina-PI, 2007.** Disponível em: <http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/PERFIL%20DOS%20CONSUMIDORES%20DE%20SUPLEMENTOS%20ALIMENTARES%20PRATICANTES%20DE%20MUSCULAO%20EM%20ACADEMIAS%20DE%20TERE.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2017.

DURAN, A.C.F.L.; LATORRE, M.R.D.O.; FLORINDO, A.A.; JAIME, P.C. **Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia.** Food intake and physical activity level correlation among individuals who practice exercises in a gym. **R. Bras. Ci. e Mov.** 2004. Disponível em: [www.googleacademico.com](http://www.googleacademico.com). Acesso em: 30nov. 2017

FAYH, A. P. T., C. V. Silva, et al. (2012). "**CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DA CIDADE DE PORTO ALEGRE.**" *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 35(1): 27-37.

FONTANIVE, R.; PEREIRA, T.P.; ARANTES, W.F.P. Citado In: Avaliação da composição corporal de adultos. In: GOULART, Antonio Claudio. **AVALIAÇÃO NUTRICIONAL: Aspectos clínicos e laboratoriais.** São Paulo, ATHENEU, 2007.

GOMES, G. S.; DIGIOVANNI, G. C.; GARLIPP, M. R.; CHIARELLO, O. G.; JORDÃO, A. A. J. Caracterização do Consumo de Suplementos Nutricionais em praticantes de atividade física em academias. **Medicina**, Ribeirão Preto, 2008. Disponível em: [www.googleacademico.com](http://www.googleacademico.com). Acesso em: 28nov. 2017.

GOSTON, J. L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de belo horizonte: fatores associados**. Faculdade de Farmácia da UFMG, Belo Horizonte- MG; 2008. Disponível em: <http://nutritotal.com.br/publicacoes/files/682--DissertacaoJanainaUFMG.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2017.

GOSTON, J. L.; CORREIA, M. I. T. D. **INTAKE OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS AMONG PEOPLE EXERCISING IN GYMS AND INFLUENCING FACTORS. NUTRITION**. Vol. 26. Num. 6. p.604-611. 2010.

LOMELE, Roseli. Citação in: Nutrição na prática esportiva. In: VERDI, Thais. **NUTRIÇÃO ESPORTIVA: Aspectos relacionados à suplementação nutricional**. São Paulo: SARVIER, 2007. Cap.2, p.31-31

MENDES, L. B. (2013). **TIPOS DE SUPLEMENTOS MAIS UTILIZADOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE CRICIÚMA-SC**. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.

NOGUEIRA, F. R. S., A. Souza, et al. (2013). "**PREVALÊNCIA DO USO E EFEITOS DE RECURSOS ERGOGÊNICOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS BRASILEIRAS: UMA REVISÃO SISTEMATIZADA**." Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde 18(1): 16-30.

PATRICIO, J. B. (2013). **A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ACADEMIA: REFLEXOS NO COTIDIANO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.

SCHMITZ, J. F. and P. D. B. CAMPAGNOLO (2013). "**CARACTERÍSTICAS DE DISMORFIA MUSCULAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: ASSOCIAÇÃO COM O CONSUMO ALIMENTAR**." *Brazilian Journal of Sports Nutrition* 2(2): 1-8.

SILVA, I. B. B. (2013). **A SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE LAURO MULLER-SC**. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.

VIEIRA, P. A. (2013). **USO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR PRATICANTES DE DIFERENTES ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO DA ZONA CENTRAL DA CIDADE DE CRICIÚMA-SC**. Criciúma, Universidade do Extremo Sul Catarinense.

ROTH, K. D. T.; BOSCAINI, C.; **Estado nutricional, exercício físico e uso de suplementos em indivíduos de uma academia da Serra Gaúcha- RS**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 8. n. 46. p.217-227. Jul./Ago. 2014. ISSN 1981-9927. Disponível em:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/444/423>. Acesso em: 29 nov. 2017.

SCHNEIDER, C.; MACHADO, C.; LASKA, S. M.; LIBERALI, R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de balneário Camboriú- SC. **Rev. Bras. de Nutrição Esportiva**, São Paulo, 2008. Disponível em: [www.googleacademico.com](http://www.googleacademico.com). Acesso em: 27 nov. 2017.

WERUTZKY, Carlos. Citação. In: Nutrição, Atividade Física e Exercício. In: VERDI, Thais. **NUTRIÇÃO ESPORTIVA: Aspectos relacionados à suplementação nutricional**. São Paulo: SARVIER, 2007.